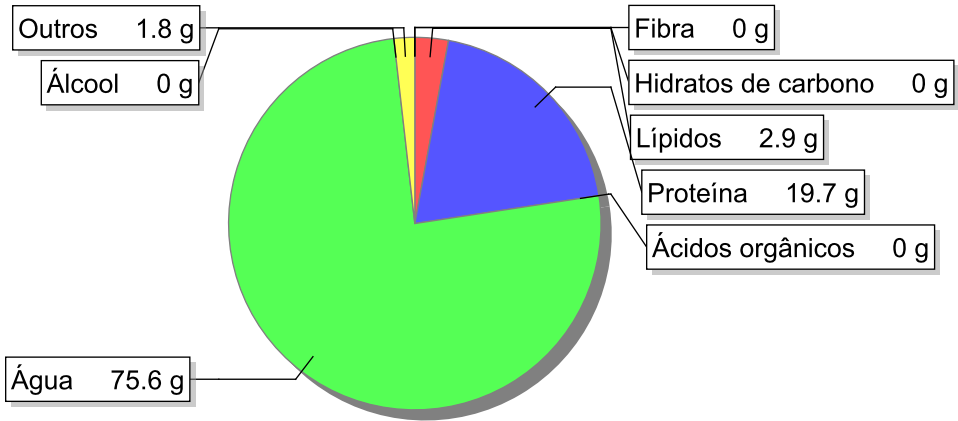


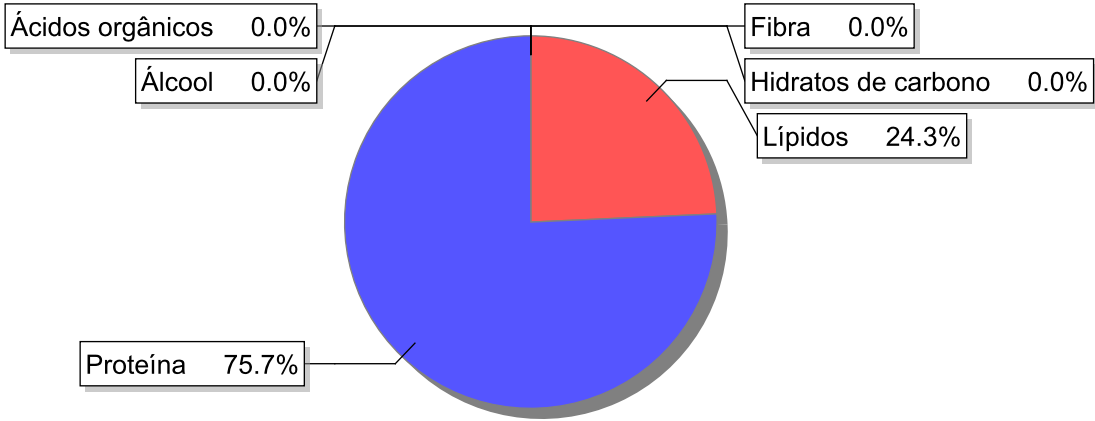
Detalhe alimento

Nome: Carapau cru
Grupo: Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
SubGrupo: Peixe
Parte Edível: 50%
Código: IS817
Código FoodEX2: A02CN

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	105	kcal	
Energia	442	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	0.7	g	77
Ácidos gordos monoinsaturados	0.8	g	77
Ácidos gordos polinsaturados	0.9	g	77
Ácido linoleico	0	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	0	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.2	g	
Fibra	0	g	
Proteína	19.7	g	77
Álcool	0	g	
Água	75.6	g	77
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	36	mg	77
Vitaminas			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	15	µg	
Caroteno	0	µg	
Vitamina D	4.1	µg	77
a-tocoferol	0.37	mg	77
Tiamina	0.15	mg	77
Riboflavina	0.15	mg	77
Niacina	5	mg	77
Equivalentes de niacina	8.7	mg	
Triptofano/60	3.7	mg	77
Vitamina B6	0.36	mg	77
Vitamina B12	5.7	µg	77
Vitamina C	0	mg	
Folatos	15	µg	77
Minerais			
Cinza	1.40	g	77
Sódio (Na)	80	mg	77
Potássio (K)	400	mg	77
Cálcio (Ca)	69	mg	
Fósforo (P)	260	mg	77
Magnésio (Mg)	33	mg	77
Ferro (Fe)	1.2	mg	77
Zinco (Zn)	1.2	mg	77

Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências

Id_pt	Referências
77	Bandarra, NM; Calhau, MA; Oliveira, L; Ramos, M; Dias, MG; Bártolo, H; Faria, MR; Fonseca, MC; Gonçalves, J; Batista, I; Nunes, ML. (2005) Composição e valor nutricional dos produtos da pesca mais consumidos em Portugal. INIAP/IPIMAR, INSA, FCT.